

GRILL 4 LIFE



BARBECUE SANS DANGER : LE GUIDE

PROTÉGEZ VOTRE SANTÉ,
MAÎTRISEZ LA CUISSON,
ET CONTINUEZ À VOUS RÉGALER

+4

RECETTES PRÉVENTION

Techniques de cuisson
pour mieux contrôler les
substances à risque



CHECKLIST BBQ SAFE À IMPRIMER INCLUSE !

GRILL4LIFE



PAGE 2

PHOTOGRAPHES

Alexandra Latteur

Rohan Hennebert

Comprendre les risques du BBQ**06**

Les toxines du barbecue**08**

EDITEUR

Rohan Hennebert

Protégez-vous efficacement**10**

Recettes BBQ santé**14**

Foire aux questions**22**

Check-list BBQ safe**23**

Cher Membre,

Si comme nous, vous adorez ce goût fumé incomparable, la convivialité des grillades et la magie d'un feu bien maîtrisé, ce magazine est fait pour vous.

Pendant des décennies, on a ignoré les dangers que le barbecue pouvait représenter pour notre santé, notamment sur le plan du cancer. Aujourd'hui, les études sont claires : oui, certaines pratiques au BBQ peuvent augmenter le risque de développer un cancer. Mais la bonne nouvelle, c'est que nous savons aussi comment réduire ces risques — sans sacrifier la gourmandise ni le plaisir !

Ce premier numéro de Grill4Life Magazine est un guide de survie pour les amoureux du feu : comprendre les toxines, savoir comment elles apparaissent, découvrir les techniques pour s'en protéger, et même profiter de recettes santé spécialement pensées pour continuer à se régaler en toute sérénité.

Préparez-vous à apprendre, à vous surprendre et à changer (peut-être !) quelques mauvaises habitudes. Ensemble, faisons du barbecue un art de vivre plus sain, plus sûr, et toujours aussi savoureux.

Bonne lecture et à vos braises !

L'équipe Grill4Life

BIENVENUE



Master Juge aux Championnats du Monde à Dallas 2022

Rohan Hennebert n'est pas un influenceur de plus dans l'univers du BBQ. C'est l'un des très rares professionnels en Europe à pouvoir revendiquer plus de 30 ans d'expérience dans le barbecue américain, tant sur le terrain que dans les coulisses.

Formé directement aux États-Unis dès les années 1990, Rohan a sillonné les hauts lieux du BBQ – du Texas à la Caroline, en passant par le Kansas et le Tennessee – à une époque où Internet n'existait pas encore. Il y a appris avec les meilleurs, cuisiné avec eux, jugé leurs compétitions, et intégré les plus grandes organisations américaines comme la KCBS (Kansas

City Barbecue Society) ou la NBBQA (National BBQ Association). Il est aujourd'hui Master Judge aux World Food Championships de Dallas, aux côtés des légendes du BBQ américain comme Famous Dave, Chris Lilly, Harry Soo ou Dr. BBQ, et bien d'autres.

En Belgique comme en France, il est le seul à avoir une telle reconnaissance de la part du monde du barbecue américain, et à avoir exercé ce métier avec autant de rigueur et d'engagement : traiteur, chef, formateur, restaurateur, auteur, consultant pour de nombreuses marques (Weber, Pit Boss, Louisiana Grills, Napoleon, etc.).

Chef Rohan

Ce parcours exceptionnel a pris un nouveau sens après un cancer colorectal qui a bouleversé sa vision de la cuisine, du feu et de la santé

Mais ce parcours exceptionnel a pris un nouveau sens après **un cancer colorectal** qui a bouleversé sa vision de la cuisine, du feu et de la santé. Là où d'autres vendent du rêve sur Instagram, Rohan partage aujourd'hui des vérités essentielles : comment cuisiner au BBQ sans multiplier les risques cancérogènes, comment concilier plaisir et prévention, comment transmettre sans tricher. C'est cette expertise unique, à la croisée du BBQ authentique, de la science de la cuisson, et d'un vécu personnel fort, qui donne naissance à **Grill4Life** : une plateforme dédiée à tous ceux qui veulent profiter du feu sans y laisser leur santé.

COMPRENDRE LES RISQUES DU BARBECUE

La magie du feu... et ses dangers cachés

La cuisson au feu de bois ou au charbon est millénaire. C'est l'une des plus anciennes techniques culinaires de l'humanité. Elle procure ce goût unique, ces arômes fumés, cette atmosphère festive et conviviale que nous aimons tant. Mais la vérité, c'est que la chaleur extrême, la fumée et la combustion incomplète peuvent transformer ce plaisir en risque pour la santé. Quand la viande ou le poisson cuisent à haute température, les graisses et les jus tombent sur la braise incandescente. Cela provoque une réaction en chaîne : des flammes se forment, de la

fumée épaisse s'élève, et c'est dans cette fumée que naissent de nombreux composés toxiques. Ces molécules se déposent ensuite sur la surface de vos grillades, que vous consommez sans le savoir.

En d'autres termes, plus il y a de fumée, plus il y a de danger.

Le rôle de la température

La température au barbecue peut facilement dépasser 250, 300, voire 400 °C. À ces niveaux, les protéines animales subissent des transformations chimiques qui produisent des substances potentiellement cancérigènes,

appelées amines hétérocycliques. Simultanément, les graisses fondues qui brûlent sur la braise génèrent des hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP), qui sont ensuite transportés par la fumée vers la viande. Plus la cuisson est longue et intense, plus la quantité de ces substances augmente. Même les légumes, s'ils sont noirs, peuvent capter ces toxines !

Une viande grillée noire peut contenir jusqu'à 1000 fois plus de HAP qu'une viande cuite à basse température, sans carbonisation.



La fumée, un vecteur toxique

La fumée n'est pas qu'un parfum agréable : c'est un mélange complexe de gaz, de particules fines et de composés organiques volatils. Parmi eux, l'acroléine, irritante et suspectée d'effets cancérigènes, est omniprésente dès que la graisse chauffe trop fort.

Et ce n'est pas tout : la fumée peut transporter du benzopyrène, du formaldéhyde, voire des nitrosamines si vous grillez des charcuteries. C'est cette fumée, en se déposant sur vos aliments et en étant inhalée, qui amplifie le risque pour la santé.

Un risque bien réel, mais évitable

Ne paniquons pas : manger un barbecue à l'occasion n'est pas un crime. Le danger apparaît surtout si l'on consomme trop souvent des viandes brûlées, charbonneuses, grillées de façon intense, et que l'on ne maîtrise pas la cuisson.

La bonne nouvelle ? Il est tout à fait possible de continuer à se régaler autour du barbecue, à condition de comprendre comment éviter la production de ces composés toxiques. C'est ce que vous allez découvrir dans la suite de ce magazine.

Certains HAP (Dont le Benzo[a] pyrène (BaP) sont classés **cancérigènes certains pour l'humain par l'OMS (groupe 1).**

LES TOXINES DU BARBECUE

Les HAP (Hydrocarbures aromatiques polycycliques)

Ces molécules au nom compliqué sont issues de la **combustion incomplète** de matières organiques. Concrètement, quand la graisse brûle sur des braises ou que la viande est carbonisée, on génère ces fameux HAP. Parmi eux, le plus connu, le benzo[a]pyrène, est classé cancérigène certain par l'OMS.

Les HAP se forment dès que **la graisse goutte sur une flamme et génère de la fumée**. Celle-ci se dépose ensuite sur la viande, la rendant appétissante visuellement... mais potentiellement dangereuse pour notre santé.

Plus la cuisson est longue, grasse et fumante, plus la dose de HAP est importante.

Les HCA (Amines hétérocycliques)

Quand on **chauffe une viande au-delà de 150 °C**, les acides aminés et les sucres présents dans la chair réagissent entre eux. Cette réaction, appelée réaction de Maillard (celle qui donne la croûte grillée), est délicieuse, mais elle peut générer des amines hétérocycliques, également soupçonnées de favoriser certains cancers.

Là encore, la modération est la clé : une cuisson trop agressive, trop prolongée, multiplie ces molécules.

Certaines HCAs sont associées à un risque accru de cancer colorectal.

L'Acroléine

L'acroléine se forme **lorsque le gras ou les huiles chauffent trop fort, à partir de 200 °C** environ. On la retrouve non seulement au barbecue, mais aussi dans les poêles quand on oublie l'huile sur le feu.

Elle est extrêmement irritante pour les voies respiratoires et suspectée de favoriser des mutations de l'ADN. Même si son rôle cancérigène n'est pas 100 % démontré chez l'humain, c'est une substance préoccupante.

Plus de 400 composés toxiques sont identifiés dans la fumée d'un BBQ!

HAP*Acrylamide* *n-nitrosamines****acroléine*****AHC****BaP****formaldéhyde**

Les N-Nitrosamines

Les nitrosamines apparaissent quand on grille des charcuteries (saucisses, bacon, etc.) contenant des **nitrites**. Sous l'effet de la chaleur, les nitrites se transforment en nitrosamines, connues pour être cancérigènes.

Le danger est amplifié quand ces charcuteries noircissent sur la grille et dégagent de la fumée.

Jusqu'à 1100 composés chimiques ont été identifiés dans la fumée de bois (Wilms, 2000). La fumée de bois est constituée de plus de 400 composants volatils comprenant 48 acides, 22 alcools, 131 carbonyles, 22 esters, 46 furannes, 16 lactones et 75 phénols...

Les HAP peuvent s'accumuler dans les graisses humaines et y rester plusieurs années.



COMMENT SE PROTÉGER SANS SACRIFIER LE PLAISIR?

5 techniques pour profiter du barbecue avec beaucoup plus de sécurité

1. Choisir la bonne méthode de cuisson

La cuisson **indirecte** est l'une des meilleures solutions. Au lieu de placer la viande juste au-dessus des braises, on la met sur le côté, avec le charbon déplacé, et on ferme le couvercle pour créer une chaleur douce et homogène. Résultat : la graisse ne tombe pas directement sur les braises, ce qui réduit la fumée et la formation de HAP.

Astuce : utilisez une barquette récupérateur de jus sous la viande, c'est encore plus efficace.

2. Mariner avec les bons ingrédients

Mariner la viande n'est pas seulement une question de goût. De nombreuses études ont montré que les marinades (huile d'olive, herbes, épices, jus de citron) forment un film protecteur qui limite la formation des HCAs pendant la cuisson.

Une marinade peut réduire jusqu'à 90 % de ces substances !

Évitez cependant les marinades trop sucrées, qui carbonisent rapidement.



Mariner votre viande peut réduire de 90 % la formation d'amines cancérogènes.

3. Contrôler la température

Il faut savoir que la surface d'une viande peut dépasser 300 °C sur un barbecue trop puissant. À cette température, la carbonisation est inévitable. Utilisez un thermomètre de cuisson, et ne dépassez pas 250 °C en cuisson directe, pour éviter la carbonisation.

Surveillez la flamme : si elle devient trop haute, retirez la viande un instant.

Préférer certaines viandes et poissons

Les viandes maigres (volaille, lapin, filet de porc) génèrent moins de gouttes de graisse et donc moins de fumée toxique. Le poisson est aussi une excellente alternative, à condition de le cuire délicatement et d'éviter la peau noircie.

Les légumes grillés sont vos meilleurs alliés : ils ne produisent ni HAP, ni nitrosamines !

Bien entretenir son barbecue

Les résidus brûlés sur la grille deviennent, à chaque cuisson, des sources supplémentaires de HAP. Brossez la grille avant et après usage, nettoyez la cuve, changez le charbon ou les copeaux régulièrement.

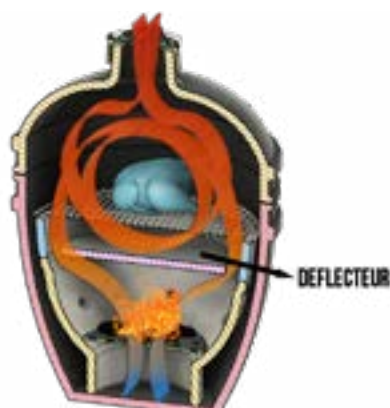
Un barbecue propre, c'est un barbecue plus sain.

CUISSON INDIRECTE VS. DIRECTE



Dans un Kettle, il y a plusieurs manières de cuire en indirect, mais une seule manière en direct.

Pour l'indirect, on parlera de méthode minion ou du snakechain. La méthode Minion sur le dessin de gauche. Je déconseille le snakechain qui provoque trop de fumée sur le temps de cuisson.



Au kamado, on utilise un déflecteur de chaleur en céramique la plupart du temps, entre la viande et les braises, pour rendre la cuisson indirecte. Dans les très gros modèle, il y a aussi la possibilité de ne pas utiliser de déflecteur et de faire 2 zones comme dans un kettle.



Dans un BBQ offset, par définition la cuisson est toujours indirecte. Sur certains modèles, il y a possibilité d'effectuer des cuissons directes dans la firebox (la boîte où on fait le feu).

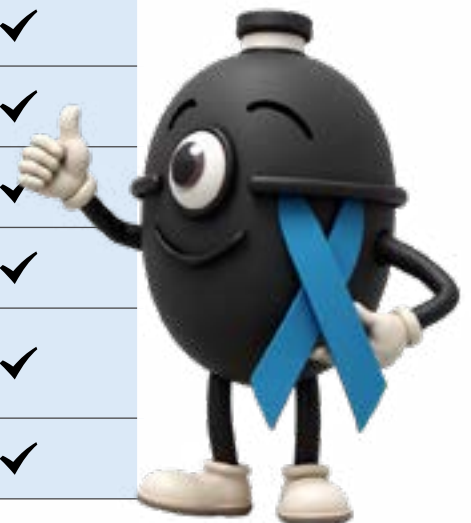


Au gaz, la cuisson indirecte s'effectue en allumant 1 seul brûleur par exemple (ou 2 si y a 4 ou 5 brûleurs) et en plaçant la viande le plus loin possible de ce(s) brûleur(s) sur la grille.

ABONNEZ-VOUS, MÊME GRATUITEMENT !

WWW.GRILL4LIFE.FR

CE À QUOI VOUS AVEZ DROIT	GRATUIT €0	PREMIUM €5,99 /mois (50€/an)
Accès aux Newsletters hebdomadaires	✓	✓
Accès au dossier santé	✓	✓
Accès aux Masterclasses Santé	✓	✓
Accès à des dizaines de Recettes Santé	✓	✓
Accès à plus de 200 Articles et Recettes	✓	✓
Avec plus de 19H30 de recettes en vidéo	✓	✓
Téléchargement gratuit de 4 livrets PDF de Chef Rohan	✓	✓
Accès à + de 130 recettes et articles privés	✗	✓
8 nouvelles recettes BBQ Santé inédites chaque mois	✗	✓
Accès à 30+ heures de vidéos premium privées	✗	✓
Accès aux critiques de plus de 60 livres de BBQ	✗	✓
Accès aux livres de Chef Rohan en digital	✗	✓
Accès à 17 masterclasses sur le BBQ	✗	✓
10% reversés à Fight CRC, une association pour le cancer colorectal	✗	✓
Accès au club privé Facebook Grill4Life	✗	✓





Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size

Amount Per Serving

Calories **780**

% Daily Value*

Total Fat 52g	67%
Saturated Fat 18g	90%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 120mg	40%
Sodium 2300mg	100%
Total Carbohydrate 28g	10%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 46g	92%

Not a significant source of vitamin D, calcium, iron, and potassium

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

RISQUES ET BÉNÉFICES SANTÉ

- Bénéfices : Les poivrons, noix de cajou, épices, ail et grenade sont tous associés à des effets anti-inflammatoires et antioxydants.
- Risques : L'agneau grillé à forte température peut générer des HAP si trop saisi. Le pain grillé doit rester doré, pas brûlé.
- Conseils : Cuisson maîtrisée, pas de carbonisation, sauce maison riche en nutriments protecteurs, et accompagnement frais en salade.

Ce burger barbecue revisité est riche en goût et en nutrition. Il évite les sauces sucrées, utilise une viande hachée maigre bien assaisonnée, et repose sur des ingrédients bruts. En adaptant les portions et les accompagnements, on obtient un repas équilibré et **bien plus sain que les burgers classiques**.

CONSEIL SANTÉ

Ajoutez une salade de roquette ou de fenouil cru avec un filet de citron pour alléger le plat, stimuler la digestion et renforcer la fraîcheur aromatique du repas.

Le gingembre et le basilic peuvent avoir un léger effet régulateur sur la glycémie grâce à leurs propriétés anti-inflammatoires

PATTY MELT D'AGNEAU GRILLÉ, SAUCE POIVRONS, NOIX ET POMEGRANATE

Ingrédients

POUR LES BURGERS

- 600 g d'agneau haché
- 1/2 cup de persil plat haché
- 3 gousses d'ail hachées finement
- 2 c. à soupe de yaourt grec entier
- 1/2 c. à café de cumin moulu
- 2 c. à café de coriandre moulue
- 1/2 c. à café de paprika doux
- 1 pincée de 5 épices
- 1 c. à café de sel et de poivre

POUR LE MONTAGE

- 4 pains de pâte à pizza
- 1 gros oignon coupé en 4 tranches épaisses
- 400 g de fromage (Kasseri, Manchego ou Pecorino)

POUR LA SAUCE POIVRONS-NOIX

- 3 poivrons grillés à l'huile
- 1 gousse d'ail
- 1 cup de noix de cajou
- 1 c. à café de sel
- 1 c. à café de cumin moulu
- 1 piment Jalapeño (déveiné)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de mélasse de grenade
- Le jus d'un demi citron
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge ou de Xérès

Etape 1

Préparez la sauce : mixez tous les ingrédients ensemble dans un robot jusqu'à consistance lisse. Réservez.

Préparez le BBQ : allumez pour une cuisson directe, en mettant le charbon sur une moitié du barbecue.

Etape 2

Préparez les pains : coupez les pains pizza, ajoutez le fromage sur les moitiés et placez-les sur la zone sans charbon.

Etape 3

Préparez les burgers : mélangez tous les ingrédients de la viande hachée. Formez 4 steaks.

Grillez les oignons : huilez légèrement les tranches et déposez-les sur la braise directe jusqu'à caramélisation.

Etape 4

Grillez les burgers : 2-3 minutes de chaque côté, jusqu'à cuisson rosée.

Etape 5

Assemblez : retirez les pains quand le fromage est fondu, ajoutez les steaks, les oignons grillés et la sauce. Dégustez.

WHITE CHILI AU BBQ

LE WHITE CHILI AU BARBECUE EST UNE ALTERNATIVE ORIGINALE AUX RECETTES DE CHILI TRADITIONNELLES. À BASE DE HARICOTS BLANCS, DE POIVRONS, DE PIMENTS ET DE VIANDE BLANCHE (POULET OU DINDE), CETTE PRÉPARATION EST À LA FOIS RICHE EN PROTÉINES, EN FIBRES, ET MODÉRÉE EN GLUCIDES. ELLE CONSTITUE DONC UN CHOIX JUDICIEUX DANS UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE.

Ingrédients

- 300gr d'haricots blancs
- Les restes de poulet ou de dinde que vous avez
- 4 gousses d'ail hachées
- 1 oignon haché
- 2 poivrons verts
- Quelques piments verts
- 1 c.à.s de chili powder
- 1 c.à.s de cumin moulu
- 1 litre de bouillon de volaille

EN ACCOMPAGNEMENT:

Comme pour tous les chilis, vous pouvez prévoir des tortillas, du citron vert, de la crème épaisse, du cheddar râpé, des piments Jalapenos, du pico de gallo,...

Etape 1

Allumez votre BBQ pour une cuisson directe. Étalez les braises dans le fond du BBQ et déposez les piments frais directement sur les braises. Lorsqu'ils sont bien brûlés, retirez-les du feu et pelez-les.

Etape 2

Découpez les poivrons et les oignons en morceaux. Faites revenir dans une poêle en fonte avec 2 ou 3 c.à.s d'huile d'olive. Déveinez et égrainez vos piments et coupez la chair en morceaux. Ajoutez-les aux poivrons et aux oignons. Ajoutez l'ail et les morceaux de poulet ou de dinde que vous avez récupéré.

Faites revenir l'ensemble quelques minutes.

Etape 3

Transférez le tout dans une cocotte en fonte. Ajoutez les haricots. Salez et poivrez. Ajoutez une c.à.s de cumin en poudre et 1 c.à.s de chili powder et couvrez le tout avec le bouillon de volaille. Fermez le couvercle de la cocotte en fonte.

Etape 4

Déposez la cocotte sur la grille du BBQ et braisez à 200°C pendant une heure.

Après une heure de cuisson, retirez le couvercle de la cocotte et déposez 2 chunks de bois sur les braises. Fumez pendant 30 minutes, couvercle du BBQ fermé.



Nutrition Facts

usually 6 servings per container

Serving size

Amount Per Serving

Calories 290

% Daily Value*

Total Fat 12g	15%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 65mg	22%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 19g	7%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 27g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 55mg	4%
Iron 2.2mg	10%
Potassium 0mg	0%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

RISQUES ET PRÉVENTION SANTÉ

Ce plat ne contient ni viande rouge, ni produits transformés, et utilise une cuisson douce en cocotte. Les haricots blancs et les poivrons sont riches en antioxydants, et les épices comme le cumin et le chili peuvent contribuer à une action anti-inflammatoire. Le choix d'une viande maigre et l'absence de carbonisation directe permettent de limiter les risques liés aux HAP et autres composés cancérigènes.

DIABÈTE ET SANTÉ MÉTABOLIQUE

Le White Chili affiche une charge glycémique modérée grâce aux fibres présentes dans les légumes et les légumineuses. Sa richesse en protéines et sa faible teneur en sucres en font un excellent choix pour les personnes diabétiques. Il est recommandé de modérer les accompagnements (éviter le pain blanc ou le riz blanc) pour garder l'équilibre global du repas.

CONSEILS PRATIQUES

Préférer une huile d'olive extra vierge pour maximiser les effets anti-inflammatoires.

Ajouter du jus de citron vert frais avant de servir pour une touche acidulée antioxydante.

Servir avec une salade verte ou du quinoa pour un équilibre optimal.



Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size

Amount Per Serving

Calories

500

% Daily Value*

Total Fat 27g	35%
Saturated Fat 9g	45%
Trans Fat 1g	
Polyunsaturated Fat 1g	
Monounsaturated Fat 2g	
Cholesterol 135mg	45%
Sodium 650mg	28%
Total Carbohydrate 35g	13%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 14g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 34g	

Not a significant source of vitamin D, calcium, iron, and potassium

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

RISQUES ET BÉNÉFICES SANTÉ

BÉNÉFICES :

- La morue est riche en protéines maigres et vitamine B12, idéale en post-traitement du cancer.
- Basilic, gingembre et citron apportent des antioxydants et composés protecteurs.
- Cuisson rapide et douce au BBQ = peu de composés toxiques si flamme maîtrisée.

POINTS DE VIGILANCE :

- L'usage de beurre fondu à la poêle pour les plantains augmente la teneur en acides gras saturés, ce qui peut être contre-productif en cas de cancer du sein ou de la prostate.
- Les bananes plantain bien dorées peuvent générer une réaction de Maillard excessive si surcuites.

CONSEILS :

- Cuire les plantains avec une huile riche en oméga-3 (colza, lin).
- Ajouter un légume vert vapeur pour les fibres.
- La morue a un index glycémique nul et améliore la satiété.
- Le gingembre et le basilic peuvent avoir un léger effet régulateur sur la glycémie grâce à leurs propriétés anti-inflammatoires

MORUE GRILLÉE, RELISH DE BASILIC ET GINGEMBRE

Ingrédients

- 4 morues
- 1/2 cup de basilique frais haché
- 1/2 cup de gingembre haché
- 1/4 cup d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 2 citrons
- 1 bouquet garni frais.
- 2 bananes plantin
- 50 gr de beurre salé

Etape 1

Dans un bol, mélangez le gingembre haché, le basilique haché et l'huile d'olive. Salez et poivrez, et versez le jus d'un demi citron. Laissez reposer au moins 2 heures.

Etape 2

Dans la poche de nettoyage du poisson, insérez le bouquet garni et une ou deux tranches de citron. Huilez le poisson, salez et poivrez.

Etape 3

Epluchez les plantains et coupez des tranches dans la longueur. Faites fondre du beurre dans une poêle et faites frire les tranches de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient colorées.

Etape 4

Allumez votre BBQ pour une cuisson directe, thermostat sur 400°F (205°C). Lorsque le BBQ est à température, ouvrez le couvercle et déposez les morues sur la grille. Grillez les poissons 3 minutes de chaque côté, couvercle fermé.

Etape 5

Dressez vos assiettes. Déposez une couche de relish sur chaque poisson.

DINDE **FARCIE** COMME UNE **PORCHETTA**

Ingrédients

- 1 poitrine de dinde de 800gr
- Gros sel et poivre noir
- 1 cuillère à soupe de flocons de piment
- 2 cuillères à soupe de romarin frais
- Une dizaine de feuilles de sauge
- 1 cuillère à soupe de thym frais
- 2 cuillères à soupe d'ail haché
- 1 cuillère à soupe d'origan ou de marjolaine
- Le zeste d'1 citron
- 1 cuillère à soupe de graines de fenouil
- 1/4 tasse de pignons de pin
- 5 tranches de coppa
- Mélange d'assaisonnement aux épices pour pizza

Etape 1

Avec un couteau bien aiguisé, ouvrez le filet de dinde et aplatissez-le. Assaisonner les deux côtés avec du sel et du poivre.

Etape 2

Répartir tous les autres ingrédients sur un côté de la viande, en commençant par la Coppa. Roulez-le et attachez-le juste assez pour le fixer. Huiler la viande et saupoudrer d'assaisonnement à pizza.

Etape 3

Préchauffer votre grill pour une cuisson indirecte à 110-120°C
Fumer la viande jusqu'à une température interne de 68°C (155°F).





Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size

Amount Per Serving

Calories

540

% Daily Value*

Total Fat 30g	38%
Saturated Fat 9g	45%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 125mg	42%
Sodium 2400mg	104%
Total Carbohydrate 4g	1%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 61g	122%

Not a significant source of vitamin D, calcium, iron, and potassium

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

RISQUES ET PRÉVENTION

Cuisson indirecte à basse température (110°C) : limite la formation de composés cancérigènes (HAP, amines hétérocycliques). Herbes fraîches : romarin, sauge, thym, origan et citron apportent des polyphénols aux propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et protectrices.

Coppa : peut contenir des nitrites/nitrates si industrielle. Préférer une coppa artisanale sans additifs ou la remplacer. Pignons de pin : sains mais riches en lipides. Bien tolérés, mais à doser.

DIABÈTE ET SANTÉ MÉTABOLIQUE

Cette recette est naturellement pauvre en glucides.

Pas de sucres ajoutés ni féculents dans la farce, ce qui la rend idéale pour une alimentation à faible index glycémique.

Recommandations :

- Accompagner de légumes grillés, salade de haricots verts, ou courge rôtie.
- Réduire la quantité de pignons pour limiter l'apport lipidique.
- Choisir une version allégée du mélange à pizza ou l'omettre au profit d'herbes fraîches uniquement.

CONSEILS PRATIQUES

- Remplacer la coppa par des légumes grillés (aubergine, poivron) ou de la tomate confite,
- Supprimer les pignons ou les remplacer par quelques graines de tournesol ou de courge,
- Badigeonner d'huile d'olive avec un pinceau au lieu de l'arroser généreusement.

F.A.Q'S

EST-CE QUE LE BARBECUE À GAZ EST PLUS SÛR QUE LE CHARBON ?

En partie, oui. Un barbecue à gaz produit moins de fumée et permet un meilleur contrôle de la température, ce qui réduit la formation de HAP et d'HCAs. Cependant, si vous laissez la viande carboniser ou si la graisse tombe sur les brûleurs, vous pouvez malgré tout générer des substances toxiques. (attention cependant aux brûleurs infrarouges latéraux, ils sont extrêmement dangereux).

✓ En clair : le gaz est plus propre, mais restez vigilant sur la cuisson.

EST-CE QUE LA CUISSON ÉLECTRIQUE EST LA PLUS SAIN ?

Oui, car il n'y a pas de braises, pas de fumée de charbon, et un contrôle précis de la température. Mais le goût fumé typique du barbecue est difficile à obtenir. Vous pouvez compenser en utilisant des épices ou un peu de bois aromatique dans un fumoir adapté.

LE POISSON AU BARBECUE EST-IL VRAIMENT MIEUX ?

En général oui : le poisson est pauvre en graisses saturées, riche en oméga-3, et produit moins de jus gras qui tombent sur les braises. Moins de fumée = moins de toxines ! Il faut juste veiller à ne pas brûler la peau.

QUE PENSER DES BARBECUES AU PELLET ?

Les barbecues à granulés de bois offrent une chaleur maîtrisée, une fumée légère et un arôme agréable. Ils sont globalement plus sains que les barbecues à charbon mal ventilés, à condition de choisir des pellets de qualité, sans additifs chimiques.

FAUT-IL ARRÊTER COMPLÈTEMENT LE BARBECUE ?

Non ! Le barbecue n'est pas l'ennemi. Il faut simplement changer quelques habitudes :

- ✓ contrôler la température
- ✓ privilégier la cuisson indirecte
- ✓ éviter de carboniser
- ✓ nettoyer la grille régulièrement
- ✓ mariner vos viandes
- ✓ Avec ces gestes simples, vous pouvez continuer à profiter du plaisir du feu.

MA CHECK-LIST BBQ SAFE

AVANT DE COMMENCER

- ✓ J'ai nettoyé la grille et vidé la cuve
- ✓ Mon barbecue est placé à l'extérieur et bien ventilé
- ✓ J'ai vérifié l'état de mes combustibles (charbon, pellets, gaz)
- ✓ J'ai prévu un spray avec de l'eau en cas de flamme excessive

PENDANT LA CUISSON

- ✓ J'utilise la cuisson indirecte quand c'est possible
- ✓ Je surveille la température et je limite les flammes
- ✓ J'évite de carboniser la viande
- ✓ Je retire les parties trop noires avant de servir
- ✓ Je remue et surveille mes brochettes régulièrement

MES CHOIX D'ALIMENTS

- ✓ J'ai prévu des viandes maigres ou du poisson
- ✓ J'ai pensé à des légumes grillés
- ✓ J'ai préparé une marinade protectrice
- ✓ J'évite les charcuteries riches en nitrites grillées trop fort

APRÈS LE BARBECUE

- ✓ Je fais une pyrolyse pour nettoyer et puis je laisse refroidir.
- ✓ Je retire les cendres et les résidus
- ✓ Je graisse légèrement la grille pour la protéger de la rouille
- ✓ Je range mon barbecue à l'abri de l'humidité

